





پیمان‌الحق

## احترام به کار، احترام به کارگر

**فتح الله سلمی**

در نخستین سال پیروزی انقلاب تا به حال، همه ساله روز کارگر در کشور با برگزاری جلسات، سخنرانی‌ها و همایش‌های مختلف و تعیین کارگران برتر و تقسیم و توزیع جوایز چند برگزار گردیده و هر رچل سیاسی با شخصیت برجسته‌ای هم که مجال سخن درباره کارگر پیدا کرده چند تمجید و تحسین نگفته و هر دولت و دولتمردی هم غایت اهداف خویش را تعظیم و تکریم جامعه کارگری دانسته است. از طرف دیگر پس از انقلاب باغچه غلبه چپ بر جریان روشنفکری و انقلابی که قانون کار تمام عیار در خدمت کارگر و جامعه کارگری رفته‌شده شده که شاید در هیچ کشور داعیه‌دار دمکراسی چنین روادارانه و حمایتی از کارگر و جامعه کارگری چنین قانونی را شاهد نباشیم که نستیم. حال اما سوال اساسی این است که به چه دلیل ماهواره از مشکلات جامعه کارگری می‌شنویم. از کمبود دستمزد آنان، از اخراج‌ها و تعدیل‌ها، از عدم تناسب حقوق آنان با هزینه‌های یک زندگی معمولی، از تعمیق چندماهه حقوق در این کارگاه و فلاان کارگاه و ... چرا ماهواره در پایان سال بر سر تعیین حداقل دستمزد بین کارگر و کارفرما و دولت دعواست؟ چرا با وجود اینکه تأکید دینی، قرآنی، اخلاقی، انقلابی، قانونی و انسانی و چرا با وجود تأکید همگی که اهمیت و جایگاه کارگران را از تعویض وادعای انسانی در تقشّی در اقتصاد و در پیشرفت کشور ایفا می‌کنند وضایع چندان رضایت‌بخش نیست؟ درباره لیل ایجابی چنین تعارضی البته ورق‌ها می‌توان نوشت و فهرست‌ها برشمار اما نگارنده در حد ضماعت خویش به مناسبت فرارسیدن روز جهانی کارگر بپوژه اسمال که سال رونق و جهش تولید نامگذاری شده است به چند نکته جالب توجه اشاره می‌کند.

۱- کارگر در جامعه‌ای منزلت و شُنان و رفاه شایسته خویش را بدست می‌آورد که اصولاً در آن جامعه کار و تلاش‌منش و پیش‌نیاز کسب موقعیت، مدیریت، منزلت و ثروت باشد. قاعدتاً وقتی در فرهنگ و جامعه و مناسباتی کار به جای برسد که کنیری بگویند کار مال کارکنان است و انسان عاقل که کار نمی‌کند بلکه عقلش را به کار می‌اندازد که معطوری می‌توان پول درآورد و از ده، صد و از، صد هزار ساخت کارگر پائین‌ترین قله فلک‌زده جامعه است که حقت هست باهداد تا شام دین‌بان یک لقمه نان بدود و دست آخر به جای نرسد. پس نخستین شرط آن است که کار شریف مرد و شرف ملت و شرف دولت و حکومت کار گیرد و البته منشأ تولید عزت و ثروت

۲- شوربختانه باید اعتراف کنیم که در دوره‌هایی چند و در دولتهایی چند و تقریباً بی‌تعارف، فساد محلی میبشیت خواسته یا ناخواسته به‌طور عمده، رانت، باندها و فسادهای دارای قدرت و ثروت، آدرس‌دادن‌ها و نشانی دادن‌های غلط، ترجیح واردات، عدم شایسته‌سالاری، ضعف مدیریت، ضعف نظام تصمیم‌گیری، تعارض منافع و تلاش‌واعتدال‌ناهمی، از رن چند ترخی، دست‌کم برای بخش تجارت و بازرگانی و واردات نسبت به بخش صنعت و کشاورزی و تولید، نظام نااقرم مالیایی و عدم تحول در نظام تا بانکی و ... هیچگاه بخش تولید را تقویت نکرد کشور جان گرفت و محل اعتنا و توجه نبود و نقش قابل توجهی در تولید ثروت و اشتغال در کشور نداشت و ناگفته پیداست که در چنین شرایطی وضع بازار کار و اشتغال و اوضاع کارگر و جامعه کارگری چه می‌شود.

۳- یکی از بلایای اصلی کشور، ازجمله در حوزه اقتصاد و در بخش بازار کار، وابستگی شدید دولت‌ها به درآمد نفتی و عدم برنامه‌ریزی و سرمایه‌گذاری مناسب در ایجاد زیرساخت‌های لازم و ضروری برای تقویت بخش خصوصی واقعی و تولید غیررانتی بوده است به همین خاطر تولید ثروت در کشور سیرری کاملاً انحرافی و تقلبی پیدا کرده است. اینکه شما نفت بفروشید، تولیدات تقریباً خام فروشنیی صادر کنید. مواد معدنی خام صادر کنید و اسم همه اینها را درآمد و تولید ثروت به حساب آورید. شانه قلب واقعیت و یا قریب خود یا دیگران است. معلوم است که با این شیوه و نگاه جای و جایگاه کارگر و جامعه کارگری چیست.

۴- سرمایه‌گذاری در حوزه‌های سودآور است؟ سکه، طلا، ارز، خودرو، ملک، زمین، خانه، مسرقفلّی، پیش‌خرید و... تازه در بهترین حالت که کمکی هم به نظام تأمین مالی به حساب آید. سیره‌گذاری در بانک و یا خرید سهام و سرمایه‌گذاری در بورس کاملاً پیداست که در این فهرست فلا در بخش صنعت، کارخانه، تجهیز کارگاه، خرید ماشین‌آلات، آموزش نیروی کار، تحقیق و توسعه، ابتکار، خردشنی دانش و تکنولوژی، برنامه‌سازی، افزایش نیروی کار، توسعه کارگاه و سرمایه‌گذاری بومی‌سازی، خودکفایی، صادرات صنعتی، صادرات ماشین‌آلات و تجهیزات و... جای ندارد و یا همه بسیار خرد و کوچک بدان نگاه می‌شود.

پیمان‌الحق

**تأملی در آرا و آثار استاد مطهری در باب دین، علم و انقلاب**

## ما و مطهری

**سید مسعود رضوی**

این روزها یادآور شهادت استاد مرتضی مطهری است. به نظر لازم است به صورت دقیق و نه برای تکریم و تمجید، از اندیشه‌ها و امتیازات فکری و علمی آن آموزگار برجسته، نکاتی بیاموزیم. چهل و اندلس پیش از این فهرست مفلا در بخش صنعت، کارخانه، تجهیز کارگاه، خرید ماشین‌آلات، آموزش نیروی کار، تحقیق و توسعه، ابتکار، خردشنی دانش و تکنولوژی، برنامه‌سازی، افزایش نیروی کار، توسعه کارگاه و سرمایه‌گذاری بومی‌سازی، خودکفایی، صادرات صنعتی، صادرات ماشین‌آلات و تجهیزات و... جای ندارد و یا همه بسیار خرد و کوچک بدان نگاه می‌شود.

پیمان‌الحق

**تأملی در آرا و آثار استاد مطهری در باب دین، علم و انقلاب**

**ما و مطهری**

این روزها یادآور شهادت استاد مرتضی مطهری است. به نظر لازم است به صورت دقیق و نه برای تکریم و تمجید، از اندیشه‌ها و امتیازات فکری و علمی آن آموزگار برجسته، نکاتی بیاموزیم. چهل و اندلس پیش از این فهرست مفلا در بخش صنعت، کارخانه، تجهیز کارگاه، خرید ماشین‌آلات، آموزش نیروی کار، تحقیق و توسعه، ابتکار، خردشنی دانش و تکنولوژی، برنامه‌سازی، افزایش نیروی کار، توسعه کارگاه و سرمایه‌گذاری بومی‌سازی، خودکفایی، صادرات صنعتی، صادرات ماشین‌آلات و تجهیزات و... جای ندارد و یا همه بسیار خرد و کوچک بدان نگاه می‌شود.

پیمان‌الحق

**تأملی در آرا و آثار استاد مطهری در باب دین، علم و انقلاب**

**ما و مطهری**

این روزها یادآور شهادت استاد مرتضی مطهری است. به نظر لازم است به صورت دقیق و نه برای تکریم و تمجید، از اندیشه‌ها و امتیازات فکری و علمی آن آموزگار برجسته، نکاتی بیاموزیم. چهل و اندلس پیش از این فهرست مفلا در بخش صنعت، کارخانه، تجهیز کارگاه، خرید ماشین‌آلات، آموزش نیروی کار، تحقیق و توسعه، ابتکار، خردشنی دانش و تکنولوژی، برنامه‌سازی، افزایش نیروی کار، توسعه کارگاه و سرمایه‌گذاری بومی‌سازی، خودکفایی، صادرات صنعتی، صادرات ماشین‌آلات و تجهیزات و... جای ندارد و یا همه بسیار خرد و کوچک بدان نگاه می‌شود.

وزیر امور خارجه روسیه در نامه ای خطاب به طرف نوشت: «مسکو دلتما هاجبت غریزاقوانی تحریم‌های امریکایله ایران راخطر نشان می‌کند. به گزارش جمران، وزیر امور خارجه روسیه با ارسال نامه کنیی خطاب بهه وزیر امور خارجه کشورمان ضمن تبریک ماه مبارک رمضان به مردم ایران با جمهوری اسلامی ایران در باره مخالفت با خط مشی ضد بشری امریکا در زمینه تحریم‌های غریزاقوانی و یکجانبه علیه ایران اعلام همبستگی کرد. متن نامه سرگئی لاروفف به محمدجواد طریف به شرح زیر است:

جناب آقای محمدجواد طریف وزیر امور خارجه جناب آقای وزیر، دوست عزیز و توجیه به اهمیت بسیاری که به روابط ایران و روسیه به لحاظ مایلیم حلول ماه رمضان که برای تمامی مسلمانان مقدس است را به شما و همکاران وزارت امور خارجه ایران تبریک عرض کنم. آرزوی استقامت و پایداری دارم.

تمایل دارم همبستگی کامل ما به اشرفی‌های شما در حفظ خط مشی ضد بشری واشنگتن و زمینه گسترش تحریم های غیر قانونی یکجانبه علیه ایران که مهندسان بسیاری از کشورهای حاشیه خفوقند تهدید ویروس کرونا به طور جدی آسیب دیدن است را یادآور شوم. این رویکرد اصولی در گفتگوی تلفنی ولادیمیر پوتین رئیس جمهوری روسیه با حسن روحانی رئیس جمهوری اسلامی ایران که در ۲۱ آوریل سالجاری برگزار شد، مورد تأکید قرار گرفت. ضمن نظارت بر پیاده‌سازی سنگین پاندمی برای بسیاری از کشورهای و ملت ها، به اهمیت بشردار ولادیمیر پوتین رئیس جمهوری روسیه که در اجلاس سران گروه ۲۰ و ۲۴ ماه جاری مطرح شد و در مورد لغو محدودیت های تحویل دارو و ویتاح و اولیه و همچنین تراکشن های خرید آنها بود بیشتر متقاعد می شوم.

روسیه دلتما هاجبت غریزاقوانی تحریم‌های یکجانبه امریکا علیه ایران را خاطر نشانان می‌کند. بهوداره از امریکسای خواهم ایران تحریم های را لغو کند و مانعی برای مبارزه تمام عیار با عفونت ویروس کرونا ایجاد کند. کشورهای اروپای غربی را نیز فرا دست کم ۳۲ نفر از ۴۹۹ عضو مجلس نمایندگان امریکا متشکل از دموکرات‌ها و جمهوریهخوان در نامه‌ای به مایک پینو، وزیر امور خارجه امریکا، از خواسته‌اند با متحندان همپیمانان امریکابرای تعدیل گسترش تحریم‌های تسلیحاتی ایران که در ماه اکتبر به اتمام می‌رسد، همکاری کند. آنها در این نامه همچنین خواستار اعمال محدودیت‌های سفر توسط نمایندگان ملی متحند برای ایرانیان که مرتبط با طرح‌های تسلیحاتی هستند، شدند.

الویت انجیل، رئیس کمیته اسنور خارجه مجلس نمایندگان امریکاعلام کرد تحریم‌های تسلیحاتی ایران در مجلس اکثر(مهرماه) به پایان می‌رسد و ما بگران هستیم که اتمام این

**پيام رهبر معظم انقلاب به مناسبت روز معلم:**

# هیچ پدیده‌ارزشمندی با نسل جوان پرورش یافته برابری نمی‌کند

کلیدی دیگر قیام به قسسط است، در مدرسه نپژتها، تسلیهای بشر با کتاب و حکمت، آموزش و پرورش می‌یابندو آنگاه زندگی عدالت‌محور نامیگندند.وجامع بشری بدین ترتیب به هدفهای آفرینش انسان نزدیک می‌شوند.

نظام اسلامی با همین هدف یعنی شکل‌گیری یک جامعه‌ای دینی عادلانه و عادلانه پدید آمد، و طبیعی است که نظام آموزش کشور نیز نمیتواند هدفی جز هدف کلی نظام داشته باشد.

کودک و نوجوان و جوان در کشور اسلامی می‌آموزد که استعداد و توان بالقوهی خود را برای ارزشهای متعالی ملی یعنی ارزشهای اسلامی و انقلابی شکوفا کند و به کار گیرد.

اسلام ما را به علم نافع فرا میخواند. علم نافع از سویی چون ایران را به ابزاریهای آملی برای پیشرفت و اعتلای کشور و ملش منجر میسازد، و از سویی به او هویت میبخشد و او را از وزارت و اعتبار روحی و معنوی و اعتماد به نفس بر خوردار میکند.

**اخبار داخلی**

## پيام رهبر معظم انقلاب به مناسبت روز معلم:

# هیچ پدیده‌ارزشمندی با نسل جوان پرورش یافته برابری نمی‌کند

نسل جوانی که در این مسیّر، صیروت و پرورش می‌یابد، تروئستی آن‌چنان انبوه و ذخیرینی آنچنان عظیم است که هیچ پدیدیزی ارزشمند دیگری برای کشور آن ن برابری نمیکند.

در این ثروت، محصول کار و انگیزهی معلمان در مدارس و دانشگاهها و حوزه‌های علمیه‌است. رحمت و فضل خدا بر دستهای پرکار و دل‌های پر انگیزهی آنان باد.

نسل جوان ما بحمدالله الگوهای درخشان و برجسته‌ای هم می‌شناسد که در دنیای مادی امروز نظائر آنها را کمتر میتوان یافت.

از شهید چمران و شهید آوینی تا شهدای هسته‌تی و تا شهید سلیمانی و تا شهید بزگوار مطهری که در دهی سسی از عمر خود در حوزهی قم و دانشگاه تهران در خورشید و در دهی پنجاه با بال شهادت به مظهر اعلیٰ ارتکید.

درد خدا بر شهیدان و سیاس ما به معلمان و خوشمعاقد ما نثار نسل جوان خوش عاقبت ملت ایران باد.

سیدعلی‌خامنه‌ای ۱۲ اردیبهشت ۱۳۹۹

**توسط رئیس جمهوری به صورت ویدئو کنفرانس**

## چندین طرح ملی و شبکه‌های آبیاری در استان ایلام افتتاح شد

رهبری در زمینه مسألهٔ پورس برداشته شد.

در زمینهٔ تأمین مواد غذایی و کالاهای اساسی باز هم تأکید می‌کند که اسامال در برخی از کالاهای تقریباً خودکفا هستیم. این افتخار برای دولت تدبیر و امید است که برای پنجمین سال، در گندم خودکفا هستیم و این در تاریخ کشورمان کمتر سابقه داشته که ۵-۷ سال به طور مداوم و پشت سر هم در گندم خودکفا باشیم.

آقای استاندار هم اشاره کردند که در ایلام، تولید گندم از سال ۹۲ تاکنون چند برابر شده و در کلزا هم شاهد رشد چند برابر هستیم.

در دولت تدبیر و امید، ۲۴ سُد در منطقه غرب کشور



تکمیل و افتتاح شده است. همه اینها نشان می‌دهد که شرایط مناسبی برای فعالیت و تولید مردم ایجاد شده است.البته فعالان در زمینه سفر، گردشگری و شرکت‌های نقل و انتقال مشکل پیش‌رو عرضه خواهد شد.

اصولاً برخی از کسب و کارها به خاطر این که یک ماه، پنج هفته تعلل بودند، اما باید توانستند فعال باشند دچار مشکل هستند و دولت همه توان خود را به کار خواهد گرفت تا حد امکان به اینها کمک‌شود تا ماه رمضان و سال خوبی را پیش رو داشته باشند. اما نکته این است که می‌خواهند گندم دارند و برای فروش دارند و شاید بهتر باشد، سود خوبی هم شامل آنها می‌شود، هم اسمال که سودش مربوط به پارسال است و سال آینده که سود اسمال است این هم قدم مهمی بود که با دستور مقام معظم

تکمیل و افتتاح شده است. همه اینها نشان می‌دهد که شرایط مناسبی برای فعالیت و تولید مردم ایجاد شده است.البته فعالان در زمینه سفر، گردشگری و شرکت‌های نقل و انتقال مشکل پیش‌رو عرضه خواهد شد.

اصولاً برخی از کسب و کارها به خاطر این که یک ماه، پنج هفته تعلل بودند، اما باید توانستند فعال باشند دچار مشکل هستند و دولت همه توان خود را به کار خواهد گرفت تا حد امکان به اینها کمک‌شود تا ماه رمضان و سال خوبی را پیش رو داشته باشند. اما نکته این است که می‌خواهند گندم دارند و برای فروش دارند و شاید بهتر باشد، سود خوبی هم شامل آنها می‌شود، هم اسمال که سودش مربوط به پارسال است و سال آینده که سود اسمال است این هم قدم مهمی بود که با دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

دستور مقام معظم

**اخبار داخلی**

**سختگوی وزارت امور خارجه:**

## آمریکابه دنبال مانع تراشی تازه در ونزوئلاست

سختگوی وزارت امورخارجه ادعای مطرح شده از سوی دیپلمات آمریکایی درباره ارتباط تجاری ایران و ونزوئلا را بی‌اساس دانست و تصریح کرد: آمریکا با این گونه اتهامات سعی دارد در برنامه دولت ونزوئلا برای بازسازی پالایشگاه‌های آن کشور مانع تراشی کند.

سید عباس موسوی افزود: دولت آمریکا که در اجرای سیاست های خود در ونزوئلا از جمله تحریم اقتصادی، تهدید نظامی و اخیرا تشکیل شورای انقلابی، به دلیل مقاومت دولت و مردم آن کشور با شکست مواجه شده است با ایراد این گونه اتهامات سعی دارد در برنامه دولت ونزوئلا برای بازسازی پالایشگاه‌های آن کشور و تولید فراورده های نفتی از جمله بنزین مانع تراشی کند.

به گزارش خبرگزاری فرانسه،الورت ابرامز، دیپلمات ارشد آمریکا در امور ونزوئلا، مدعی کسند ونزوئلا هزینه خدمات ایران در صنعت نفت این کشور را با طلا می‌پردازد. ابرامز در ادامه ادعای خود گفته است: اما به ویژه در این هفته شاهد این بودیم که ایران هواپیماهای پیشرفته‌ی را به ونزوئلا فرستاد. فکر می‌کنیم هواپیماهای که از ایران تجهیزاتی را برای صنعت نفت (ونزوئلا) می‌آورند، با طلا به خانه می‌برند و ایران نقش فریبدهانی در ونزوئلا دارد.

**انگلیس چند سمت درست تاریخ قرار گیرد**

سختگوی وزارت امور خارجه با افتقاد ادامه فروش تسلیحات انگلیسی به

عربستان و استفاده از آن علیه مردم یمن تأکید کرد: انگلیس باید در سمت درست

تاریخ قرار گیرد.

به گزارش اداره کل اطلاع رسانی و امور سختگوی وزارت امور خارجه،

سیدعباس موسوی در حساب نویتری خود نوشت: دولت انگلیس از صادرات

تسلّیحات به عربستان سود کسب کرده و دستان خود را به خون مردم یمن

آغشته کرده است.

«تاوجه به آن که قسلاوت‌ها در یمن باعث قرار دادن این کشور در آستانه‌ی بدترین

بحران انسانی شده که با شیوع ویروس کوید۹۰۰ هم آوام شده است، دولت انگلستان

از صادرات تسلّیحات به عربستان سود کسب کرده و دستان خود را به خون مردم

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد»

یمن بگشایم آغشته کرده است. انگلیس باید در سمت درست تاریخ قرار گیرد













































۴  
شیرینی رمضان:  
دیگچه مشهدی



۶  
قرس از دست دادن  
راجدی بگیرید



شنبه ۱۳ اردیبهشت ۱۳۹۹

سال نود و چهارم - شماره ۲۷۵۴۸

۴۴۷

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

# راه همدلی با فرزندان را پیدا کنید





## چطور مواد غذایی را ضد عفونی کنیم؟



### • یگانه خدماتی

این روزها که سایه بیماری کرونا همچنان بر سر زندگی مان وجود دارد بخشی از نگرانی مردم درباره ضد عفونی کردن خریدها و مواد غذایی مختلف است. ویروس کرونا در دمای ۵۶ درجه سانتی گراد، بین بیست تا سی دقیقه ماندگار است و در دمای ۶۵ درجه سانتی گراد، ظرف پنج تا ده دقیقه از بین می رود. به همین دلیل پخت کامل مواد غذایی خام در این روزها توصیه می شود اما با مواد غذایی که قابل پختن نیستند چه کنیم؟

در ماه رمضان خوراکی هایی مانند خرما، سبزی خوردن، نان، گردو و زولبیا و بامیه بیشتر خورده می شوند و به همین دلیل بسیاری از مردم نمی دانند در چه شرایطی این خوراکی ها از ویروس کرونا پاکسازی می شوند و خیال شان می تواند راحت باشد. اول اینکه باید تا حد امکان از خریداری مواد غذایی روباز در زمان شیوع ویروس کرونا خودداری کرد؛ چون در صورت تماس دست افراد مبتلا یا پاشیده شدن قطرات ریز موجود در سرفه و یا عطسه آنها بر روی مواد غذایی، خطر انتقال این ویروس به مصرف کنندگان وجود دارد. از طرفی برای حذف ویروس کرونای احتمالی موجود در مواد غذایی، دمایی بین ۶۰ تا ۷۰ درجه سانتی گراد در نظر گرفته می شود.

### ضد عفونی کردن نان

آلودگی نان یکی از اصلی ترین نگرانی های مردم است. البته نان های کاملاً صنعتی که همگی بسته بندی شده اند، آلوده نیستند اما نان های سنتی را باید با کمی احتیاط مصرف کرد چون دست ناوا و خریدار کاملاً با آنها تماس دارد. هنگام خرید نان حتماً یک پلاستیک مخصوص خرید نان یا یک ساک کاغذی همراه داشته باشید و نان ها را درون آن قرار دهید. نان ها را برای مرتب کردن یا برش دادن روی سکوی مخصوص نانواپی قرار ندهید. از قرار گرفتن در صف های شلوغ نانواپی خودداری کنید. پس از خرید نان، آنها را در فریزر قرار دهید و اجازه دهید چند ساعت بمانند. قبل از مصرف حتماً با یکی

از روش های گرمایشی، نان را داغ و سپس مصرف کنید.

### ضد عفونی کردن میوه ها و سبزیجات

میوه ها و سبزی ها هم احتمال آلودگی بالایی دارند. در ماه رمضان این مواد بیشتر هم مصرف می شوند و باید بدانیم که لازم است پیش از مصرف، آنها را به شیوه ای درست ضد عفونی کنیم. از آنجا که کرونا از دسته ویروس هایی است که تنها با مواد شیمیایی از بین می رود، برای شستن و ضد عفونی کردن میوه ها و سبزیجات نباید به مواد طبیعی مانند سرکه، نمک و آبلیمو اکتفا کرد؛ بلکه باید از ترکیب محلول های ضد عفونی کننده با آب برای مهار این ویروس استفاده کرد. نکته دیگر آنکه نباید از الکل برای ضد عفونی میوه و سبزیجات استفاده کرد.

روش اول ضد عفونی کردن میوه ها و سبزیجات استفاده از محلول های ضد عفونی موجود در داروخانه ها یا استفاده از مایع ظرف شویی است. به صورتی که به ازای هر یک لیتر آب، ۲ تا ۴ قطره مایع ظرف شویی به کار ببریم، سپس سبزی ها را به مدت ۳ دقیقه و میوه ها را به مدت ۵ دقیقه در این محلول قرار دهیم و پس از آن برای از بین بردن باقی اثرات شیمیایی، سبزی و میوه را دوباره با آب بشوییم تا کاملاً تمیز شوند. بهتر است با فرجه مخصوص یا اسکاچ تمیز، سطح میوه را تمیز کنید تا آلودگی روی آنها باقی نماند.

روش دوم استفاده از جوش شیرین یا بی کربنات سدیم است. به این صورت که یک قاشق غذاخوری جوش شیرین را در یک لیتر آب به همراه ۲ تا ۴ قطره مایع ظرف شویی بریزید و کاملاً حل کنید؛ سپس میوه و سبزی را داخل محلول بگذارید و مانند روش اول پس از ۲ تا ۵ دقیقه از محلول خارج و با آب معمولی دوباره آنها را آبکشی کنید.

در روش سوم می توانید از آب گرم برای میوه ها به ویژه مرکبات، سیب، موز و کیوی استفاده کنید. ابتدا ظرف را با آب گرم ۵۰ تا ۶۰ درجه به همراه ۲ تا ۴ قطره مایع ظرف شویی پر کنید و میوه ها را به مدت یک دقیقه تا ۴۵ ثانیه در آب غوطه ور کنید سپس آنها را خارج کنید و دوباره بشویید. دقت کنید

زمان ماندگاری میوه ها در آب بیش از این مدت باشد چون باعث زود فاسد شدن میوه ها می شود. پس از ضد عفونی حتماً اجازه دهید خشک شوند و بعد آنها را درون یک پارچه تمیز ببچید و بعد در یخچال قرار دهید. هرگز میوه جات و سبزیجات نشسته را روی سطوح آشپزخانه قرار ندهید.

### ضد عفونی کردن گوشت و مرغ

گوشت و مرغ در صورت آلوده بودن میتوانند به سرعت ویروس را به بدن انسان منتقل کنند. به همین دلیل بعد از خرید گوشت، حتماً آن را با آب خوب بشویید و در حین این کار حتماً از دستکش لاتکس یا دستکش مخصوص ظرف شستن استفاده کنید. استفاده بیشتر از آب و یا حتی مواد شوینده در ضد عفونی کردن مرغ و گوشت توصیه نمیشود. بهترین راه خلاص شدن از شر ویروس کرونا در گوشت و مرغ، پخت کامل آنهاست. در مدت زمان شیوع کرونا، از خوردن گوشت و مرغ نیم پز و کبابی پرهیز کنید. برای مصرف محصولاتی همچون تخم مرغ باید نکات بهداشتی رعایت شود؛ یعنی در صورت تمایل به آب پز کردن، حتماً به مدت کافی در معرض حرارت قرار دهید تا کاملاً پخته شود اما تخم مرغ نیمرو جای نگرانی ندارد چون گرمای کافی می بیند.

### ضد عفونی کردن شیرینی و خشکبار

این روزها زولبیا و بامیه هم زیاد مصرف می شود. باید بدانید ممکن است شیرینی به ویروس کرونا آلوده نباشد، اما هنگام قرار دادن در جعبه، از طریق دست آلوده فرد فروشنده، ناقل ویروس شود و یا اینکه خود جعبه، از قبل به علت نگهداری نادرست، به ویروس کرونا آلوده شده باشد.

امکان رشد ویروس و باکتری در شیرینی های خامه ای نسبت به شیرینی های خشک، به علت اینکه ویروس ها در جای مرطوب تکثیر زیادی دارند، بیشتر است اما شیرینی های خشک، به علت اینکه آب کمتری دارند، می توانند دوباره گرم شوند تا دیگر ویروس کرونا را منتقل نکنند.

بهتر است این روزها با دستورهای مختلفی که در سایت ها و کانال های مختلف منتشر می شود زولبیا و بامیه را خودتان بپزید تا از سلامت آن مطمئن باشید. اما با خشکبار و خوراکی هایی مانند گردو چه کنیم؟ خشکبارهایی مانند برگه و کشمش را می توانید پیش از مصرف ابتدا بشویید سپس در ظرفی مناسب با حرارت مایکروفر، فر و یا آفتاب خشک کنید. البته توجه کنید که بهتر است تا حد امکان از خشکبار بسته بندی شده استفاده کنید، اما روش هایی برای ضد عفونی کردن آنها هم وجود دارد.

**روش اول:** استفاده از دمای مرطوب به این شکل که در یک قابلمه ابتدا ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری آب بریزید و پس از اضافه کردن خشکبار به آن در ظرف را بگذارید و به آن حرارت دهید. پس از ۳ تا ۵ دقیقه آب ظرف تبخیر می شود و می توانید خشکبار را خارج کرده و هوا دهی کنید.

روش دوم: استفاده از ماکروویو هم می تواند موثر باشد. ابتدا خشکبار را درون کیسه نایلونی قرار دهید و در آن را ببندید سپس به مدت ۳ تا ۴ دقیقه کیسه را در ماکروویو بگذارید. در این شرایط دمای خشکبار به بالای ۵۰ درجه سانتیگراد می رسد و ویروس های آن کشته می شود.

برای ضد عفونی کردن خرما هم که این روزها زیاد مصرف می شود دو راه دارید. اولین روش استفاده از بخار است. یک یا دو استکان آب را داخل زودپز بریزید و خرما را داخل یک بشقاب بگذارید. بدون اینکه با آب کف زودپز در تماس باشد. در زودپز را بسته و ۳ تا ۴ دقیقه آن را روی حرارت متوسط قرار دهید. بعد از خاموش کردن حرارت اجازه دهید خرماها سرد شوند بعد آنها را مصرف کنید.

در روش دوم می توانید خرماها را به مدت ۳ دقیقه در روغن تفت دهید و بعد اجازه دهید سرد شوند و آنها را مصرف کنید.

### ... کتاب نوجوان

### شاهان شریر و شهبانوهای شرور

اگر نوجوانی در خانه دارید می توانید در این روزهای کرونایی کتاب «شاهان شریر و شهبانوهای شرور» را برای او سفارش دهید و فرزندان را به خواندن یک کتاب جذاب ۲۰۸ صفحه ای مهمان کنید.

کتابی نوشته تری دیری که با تصویرگری کیت شپرد و ترجمه پیمان اسماعیلیان توسط نشر افق منتشر شده و به قیمت ۲۷ هزار تومان به فروش می رسد. تری دیری نویسنده کودک و نوجوان انگلیسی است که آثارش به بیش از چهل زبان ترجمه شده است.



او در سال ۲۰۱۲ به عنوان دهمین نویسنده ای که کتاب هایش بیشتر در کتابخانه های بریتانیا امانت گرفته شده است، شناخته شد. کتاب، شما را به روزگار طاعون و جنگ و شکنجه می برد، دورانی که زنان کلاه های بلند نوک تیز سر می کردند، دهقان ها بدجور بی اعصاب و شورش می بودند و پزشکان در نسخه خود خوردن چشم پودر شده خرچنگ را توصیه می کردند! تاریخی ترسناک و در عین حال به شدت جذاب برای یک نوجوان!

### پیشنهاد هفته

این روزها که سایه کرونا هنوز روی سر شهر است تا می توانید سعی کنید خودتان را با تفریحات خانگی سرگرم کنید و چه تفریحی بهتر از کتاب خواندن با اعضای خانواده؟ برای پر کردن اوقات فراغت این روزهای شما و فرزندان تا سه پیشنهاد کتاب داریم که مرور آنها خالی از لطف نیست.

### یک تکه آسمان

#### خداوند!

در این ماه ما را موفق دار که به خویشاوندانمان نیکی کنیم و همسایگانمان را به بخشش و عطای خویش بنوازیم و اموالمان را از هر چه به ناحق بر آن افزوده ایم پیراسته داریم و با ادای زکات پاکیزه گردانیم و با آنان که از ما گسیخته اند پیوندیم و با آن که در حق ما ستمی روا داشته به مقتضای انصاف رفتار کنیم و با آن که با ما دشمنی ورزیده دوستی کنیم...

خدا یا در این ماه ما را توفیق ده که به کردارهای پسندیده به تو تقرب جوییم، آن گونه که ما را از گناهان پاک داری و از بازگشت به اعمال ناشایست ننگه داری، تا هیچ یک از ملائکه تو طاعتی به درگاهت نیاورد جز آنکه از طاعت ما کمتر باشد و در تقرب به پایه تقرب ما نرسد.

دعای چهل و چهارم صحیفه سجاده



کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجوی و

بعضی‌ها هر روز هفته سخت کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسست برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه. رودابه کمالی



● نویسنده: مهدیس گلستانی

## قسمت دوم و پایانی

خرماتوی دهنش ماسید. آن را فرو داد. شیرینی خرما گلویش را سوزاند. خودش را جمع و جور کرد و گفت: شصت و پنج سالمه عزیزم.

دختر: واقعا؟ اصلا بهتون نמידاد!

لبخند ملاپمی تحویلش داد. در ظرف را بست و محکم زیپ کیفش را کشید. با خودش گفت: نه نه عزیزم خواهش می‌کنم دیگه ادامه نده. آخه من حرفاتو از برم. الان می‌گی: شما همیشه مویز و خرما و بادوم و کوفت و زهرمار می‌خورین؟ بعد منم می‌گم: آره عزیزم. از وقتی همسن تو بودم از این کوفت و زهرمارا می‌خوردم. تو هم بخور.

خیلی خوبه. بعد حرفای من برای تو جالب‌تر می‌شن و می‌گی: خب دیگه چی کار کردین که انقد خوب موندین؟ چی کار کردم؟ خب نمیدونم خانم جوان.

فقط می‌دونم که چی کار نکردم و بعد تو میگی: خب بگین دیگه و منم یه لیست بلند بالا از کارایی که نکردم برات ردیف می‌کنم: شکر نخوردم، شکلات نخوردم، شبا دیر نخوابیدم، با هندی‌فری آهنگ گوش نکردم، کم آب نخوردم، غذای چرب نخوردم، باشگاه سر کوچمون نرفتم ...

دختر: می‌گم پس این اتوبوس کی میاد؟

مریم: نمی‌دونم والا. منم خیلی وقته که اینجا نشستم ولی خبری نشد.

دختر با خودش فکر کرد که بالاخره موفق شدم از این پیرزن نجسب هم حرف بکشم و برای آن که موفقیتش را به خود ثابت کند، به حرف زدن ادامه داد: زیاد حرص نخورید. بالاخره میاد. یه طوری می‌شه دیگه. در آخر هم برای آنکه موفقیتش را جشن گرفته باشد، آدامسش

را درآورد و یکی دیگر به دهانش گذاشت و مثل دفعه قبلی شروع به جویدن کرد.

بسته آدامس را جلوی مریم گرفت و گفت: بفرمایید. و قبل از آنکه مریم چیزی بگوید، البته با دیدن اون ظرفتون متوجه شدم که احتمالا شما با خوردن آدامس و این جور چیزا خیلی اوکی نیستین. ولی گفتم شاید شما هم مثل من حوصلتون سر رفته باشه و بخواین یه آدامسی، مادامسی، چیزی بخورین.

مریم به بسته آدامس خیره شد. یادش نمی‌آمد آخرین بار کی آدامس خورده؟

به جای آن یاد داستانی افتاد که چند روز پیش خونده بود. اسم داستان «یک بار هم که که شده سوسن گوش بده» بود. داستان، داستان زن و شوهری با دو سبک زندگی متفاوت بود که هیچ جوره نمی‌توانستند با هم کنار بیایند.

زن گیاهخوار بود و به مدیتیشن و یوگا علاقه داشت. مرد هم نقطه مقابل زن. خلاصه که هر کدام، هر جور که می‌توانستند کفر هم را در می‌آوردند و در انجام این وظیفه خطیر کوتاهی به خرج نمی‌دادند.

زن از صبح تا شب با آهنگی چینی، که بیشتر شبیه به ناله بود تا آهنگ، یوگا می‌کرد و مرد هم برای آنکه حرص او را درآورد، روی کاناپه لم میداد و کانال‌های تلویزیون را بالا و پایین می‌کرد.

خلاصه این لج و لجبازی‌ها هر روز ادامه دارد و مرد هم با خودش فکر می‌کند کاش یک بار هم که شده زنش به جای آن ناله چینی، سوسن گوش کند.

دختر: می‌گم خانم این اتوبوس که قصد اومدن نداره. لااقل بیان با هم حرف بزنیم. راستی آدامس نمی‌خورین؟

مریم، آدامسی برداشت و به دهان گذاشت. شیرینی مضر و لذت بخش آدامس به او جانی دوباره بخشید.

دختر: داشتم چی می‌گفتم؟ آهان، داشتم می‌گفتم که وقتی گفتین شصت و پنج سالمه، برگام ریخت ...

مریم با شنیدن این حرف خنده اش گرفت. با خودش گفت: تا جایی که ما یادمون میاد فقط درختای پاییزی بر گاشون می‌ریزه.

نه، مثل اینکه راستی راستی دیگه پیر شدم!

## ... کتاب بزرگسال

### نیم دانگ پیونگ یانگ



پیشنهاد این هفته ما برای کتابخوانی شما، «نیم دانگ پیونگ یانگ» جدیدترین اثر رضا امیرخانی است که تجربه سفر او به کره شمالی در آن روایت شده است؛ کشوری که برای بیشتر مردم دنیا اسرارآمیز و مبهم و عجیب به نظر می‌رسد و امیرخانی در دو سفری که به این کشور داشته، سعی کرده چهره حقیقی آن را کشف کند.

«نیم دانگ پیونگ یانگ»، شما را با فضای جامعه کره شمالی و به‌ویژه پیونگ یانگ آشنا می‌کند. همچنین، می‌بینید که چه قوانینی بر مردم کره حاکم است و در فضای امنیتی جامعه‌شان چه می‌گذرد.

این کتاب شامل سه بخش است که با عناوین کیم‌چی، فاش‌چی و چیطولی نام‌گذاری شده‌اند. امیرخانی که یکی از پرخواننده‌ترین نویسندگان امروز ادبیات ایران است، به جز آثار داستانی، در سفرنامه‌هایش به عنوان منتقدی صریح شناخته شده است. عقاید، نثر، سبک و حتی رسم‌الخط او برایش هویتی مستقل به ارمغان آورده است. «نیم دانگ پیونگ یانگ» ۳۴۴ صفحه دارد و توسط نشر افق با قیمت ۵۰ هزار تومان منتشر شده است.

## ... کتاب کودک

### آقای روباه شگفت‌انگیز



اگر فرزند ۷-۹ ساله دارید، پیشنهاد ما برای مطالعه او، کتاب «آقای روباه شگفت‌انگیز» نوشته رولد دال است.

این کتاب داستان همیشگی کشمکش روباه‌ها و مزرعه دارها را روایت می‌کند؛ اما هر داستانی از زبان بازیگوش و طنزآمیز رولد دال نو و جذاب به نظر می‌رسد.

ماجرای این قرار است که آقای روباه به همراه خانواده اش در همسایگی سه مزرعه‌دار زندگی می‌کند و برای سیر کردن شکم خانواده اش مرغ‌ها و غازهای آن‌ها را شکار می‌کند.

برای همین سه مزرعه‌دار دست به کار می‌شوند تا از شر آقای روباه خلاص شوند. اما آقای روباه «شگفت‌انگیز» هم بی‌کار نمی‌نشیند و تلافی می‌کند.

کتاب «آقای روباه شگفت‌انگیز» را کوئنتین بلیک تصویری گری کرده و محبوبه نجف‌خانی آن را به فارسی برگردانده است. کتاب، چاپ نشر افق است و به قیمت ۱۷ هزار تومان به فروش می‌رسد.



... پیشنهاد سر آشپز

## اکبر جوجه

اکبر جوجه یک غذای لذیذ و خوش طعم است که با طبخ مرغ به روشی ویژه تهیه می‌شود. این غذا سرشار از پروتئین است و می‌تواند گزینه خوبی برای شام یا وعده سحری شما باشد.

• مواد لازم:

جوجه مرغ	یک عدد
کره	۱۵۰ گرم
پیاز متوسط	دو عدد
رب انار	۲ پیمانه
زعفران	به مقدار لازم
آبلیمو	به مقدار لازم
نمک، فلفل، زردچوبه	به مقدار لازم

• طرز تهیه:

یک جوجه کامل تهیه کرده و همه جای آن را به نمک، آب لیمو ترش و فلفل آغشته کنید سپس روی ظرف را پوشانده و به مدت ۱۲ ساعت داخل یخچال قرار دهید تا جوجه طعم دار شود.

نصف پیمانه آب و ۲ پیمانه روغن را در قابلمه ریخته و جوجه را داخل قابلمه قرار دهید و روی شعله بسیار ملایم بگذارید تا جوجه به مرور زمان آب انداخته و خوب بپزد. بهتر است برای بهتر پختن جوجه آن را از وسط دو قسمت کنید.

بعد از آنکه جوجه آب انداخت کره را هم اضافه کرده و پیاز را به صورت حلقه حلقه خرد کرده و به مرغ اضافه کنید. در قابلمه را ببندید و بسته به اندازه مرغ ۱ تا ۲ ساعت صبر کنید تا جوجه روی حرارت ملایم بپزد. زعفران را همراه کمی آب جوش دم کرده و در پایان پخت به قابلمه اضافه کنید.



جا کنید.  
رب انار را با کمی کره تفت دهید و به عنوان سس، کنار جوجه در طرفی مناسب سرو کنید. این غذا را می‌توانید با برنج کته یا با نان سرو کنید.

سپس چاشنی‌های دیگر مثل نمک، زردچوبه، آبلیمو و فلفل را اضافه کنید و صبر کنید تا مرغ خوب به روغن بیفتد. برای این که از پختن مرغ مطمئن شده باشید، در طول زمان طبخ غذا حتماً چند بار مرغ را جا به

... شیرینی رمضان

### دیگچه مشهدی

دیگچه یک دسر خوشمزه مشهدی است که ظاهر آن شباهت زیادی به شله زرد قالبی دارد اما طعم آن کمی متفاوت است.

• مواد لازم:

برنج نیم دانه	۱ پیمانه
آب	۲ پیمانه
شیر	۲ لیتر
گلاب	نصف پیمانه
شکر	یک و نیم پیمانه
کره	۵۰ گرم
زعفران دم کرده	به میزان دلخواه

• طرز تهیه:

برنج خیس شده را همراه دو پیمانه آب در قابلمه بریزید و روی شعله متوسط قرار دهید تا آب برنج کشیده شود.

بعد نیمی از شیر را اضافه کنید. وقتی شیر به جوش آمد، شعله را کم کنید تا شیر به خورد برنج برود. سپس شیر باقیمانده را اضافه کنید.

وقتی این ترکیب کمی غلیظ شد شکر را اضافه کنید و کمی هم بزنید. بعد از این که شکر به خوبی حل شد هل، گلاب و در صورت تمایل زعفران دم کرده را اضافه کنید و مجدداً هم بزنید.

کره را اضافه کنید و هم بزنید تا در مخلوط ذوب شود. در آخر، دیگچه مشهدی را مانند برنج به مدت ۲۰ دقیقه روی شعله کم دم کنید.

سپس آن را در یک دیس عمیق بریزید و چند ساعت در جای خنک قرار دهید تا خودش را بگیرد. روی دیگچه را با دارچین یا پودر پسته، خلال بادام و گل محمدی به شکل دلخواه تزئین کرده و بعد از خنک شدن برش بزنید.



... سفره افطار

### آش ماست

بعد از ساعت‌ها روزه داری هیچ چیز به اندازه یک غذای گرم و نرم برای باز کردن روزه مناسب نیست. آش ماست از آن دست غذاهایی است که ساده تهیه می‌شود و ارزش غذایی بالایی دارد.

• مواد لازم:

برنج	نصف لیوان
لپه	نصف لیوان
سبزی آش	۴ لیوان
گوشت چرخ کرده	۳۰۰ گرم
نعناع خشک	۴ قاشق غذاخوری
روغن	۵ قاشق غذاخوری
پیاز	۱ عدد متوسط
ماست	۲ لیوان
نمک، زردچوبه و فلفل	به میزان دلخواه

• طرز تهیه:

ابتدا لپه‌ها را در قابلمه‌ای ریخته و کامل بپزید. سپس برنج را هم اضافه کنید و اجازه دهید لپه و برنج آنقدر بپزد تا لعاب ببندازند.

حالا ادویه‌ها و سبزی را اضافه کرده و اجازه دهید محتویات آش با حرارت ملایم پخته شوند.

در ظرفی دیگر، گوشت را با پیاز رنده شده و کمی زردچوبه و فلفل سیاه مخلوط کنید و به صورت کوفته ریزه درآورید و با کمی روغن تفت دهید.

بعد آن را در آش بریزید. نعناع را در کمی روغن تفت دهید و به آش بیفزایید و بگذارید ۱۰ دقیقه دیگر آش روی حرارت بماند.

سپس شعله را خاموش کرده و ۵ دقیقه بعد که کمی حرارت آش کمتر شد، ماست را به آن اضافه کنید. پس از این مدت آش را سرو کنید.





## ویروس کرونا چقدر روی سطوح باقی می ماند؟

با توجه به ماندگاری بالای ویروس روی فلزات، ضد عفونی کردن سطوحی مثل دستگیره در، دکمه های آسانسور و یا میز کار ضروری



کرونا در این مدتی که مردم دنیا را درگیر خود کرده، نشان داده که ویروسی سمج و البته غیر قابل پیش بینی است. این ویروس نه تنها در ترشحات فرد بیمار وجود دارد، بلکه می تواند روی سطوح مختلف بنشیند و از این طریق میزبان جدیدش را پیدا کند. مثلاً کرونا می تواند روی لباس برای چند ساعت یا شاید یک روز باقی بماند. روی کاغذ تا ۳ ساعت دوام می آورد، روی سطوح مسی به مدت ۴ ساعت، روی مقوا ۲۴ ساعت، و روی پلاستیک یا استیل دو تا سه روز باقی می ماند. علاوه بر این، کرونا بر روی دستکش لاتکس تا ۸ ساعت، چوب و شیشه تا ۴ روز، سرامیک تا ۵ روز و روی گوشه های هوشمند و صفحه نمایش آن ها تا ۲۴ ساعت دوام می آورد. هر چند این مسئله تا حد زیادی به شرایط محیطی بستگی دارد زیرا دما و رطوبت می توانند بر رشد ویروس تاثیر گذار باشند. بنابراین برای در امان ماندن از ویروس کرونا باید نکات ایمنی را به خوبی رعایت کنید.

است. اگر جواب آزمایش هیچ یک از افراد ساکن در خانه شما برای کرونا ویروس جدید مثبت نبوده یا هیچ علائمی از بیماری را ندارید، می توانید طبق روال عادی لباس های خود را بشویید، اما اگر از خانه برای خرید خارج شده اید و افراد اطراف شما از دستورالعمل های فاصله گیری اجتماعی پیروی نکرده اند بهتر است لباس ها را پس از بازگشت به خانه در ماشین لباسشویی بشویید. اگر گوشی تلفن همراه خود را با دستکش آلوده لمس کردید، قبل از تماس گوشی با صورت خود آن را با پنبه الکلی تمیز کنید. همچنین قبل از در آوردن دستکش ها هم گوشی را خوب با الکل تمیز کرده و بعد دست خود را به گوشی بزنید. خرید های خود را که در کیسه های پلاستیکی تحویل می گیرید، بعد از وارد کردن به خانه بشویید و کیسه ها را یا دور بیندازید یا به مدت سه روز در جایی قرار دهید تا بعد از نابودی ویروس، آنها را دوباره استفاده کنید.

## سیب زمینی جوانه زده بخوریم یا نه؟

وقتی سیب زمینی ها برداشت می شوند، وارد حالت خفته طبیعی می شوند که آنها را برای خوردن مناسب می کند. اگر این زمان بگذرد، سیب زمینی شروع به جوانه زدن می کند و آماده کاشت و رویدن می شود.

اما آیا سیب زمینی جوانه زده هنوز هم برای خوردن خوب است؟ مسلماً خود جوانه ها را نباید خورد، زیرا حاوی غلظت بالایی از سموم سولانین و کاکونین هستند. این سموم که گلیکو کالوئیدها نامیده می شوند در هنگام مصرف در مقادیر زیاد می توانند باعث سردرد، استفراغ و مشکلات گوارشی شوند.

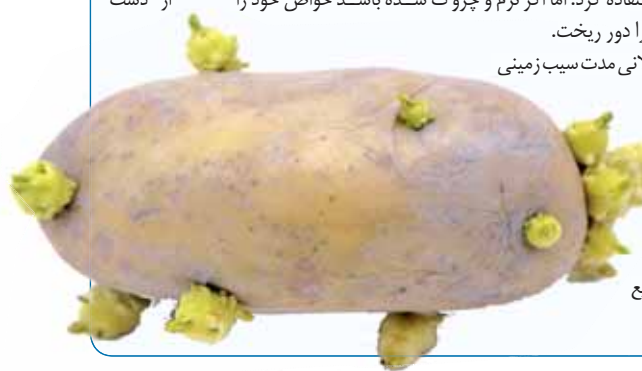
اما قطع جوانه ها در خارج از غده به طور خودکار آن را ۱۰۰ درصد غیرسمی نمی کند. ممکن است با بریدن سیب زمینی متوجه لکه های سبز رنگ روی آن شوید که به شما هشدار وجود سم را می دهند. بنابراین باید قسمت های سبز سیب زمینی را هم ببرید و دور بریزید. با این حال بقیه سیب زمینی اگر همچنان رنگ زرد داشته باشد قابل استفاده است.

از سوی دیگر، با پیشرفت روند جوانه زدن، سیب زمینی چروکیده و کوچک می شود چون نشاسته موجود در آن به قند تبدیل شده و فرصت رشد بیشتر جوانه ها فراهم شده است.

بنابراین اگر بعد از جدا کردن جوانه ها سیب زمینی هنوز سفت باشد، بیشتر مواد مغذی خود را دارد و می توان از آن استفاده کرد. اما اگر نرم و چروک شده باشد خواص خود را از دست داده و باید سیب زمینی را دور ریخت.

برای نگهداری طولانی مدت سیب زمینی

بهتر است آن را در جای خشک، خنک، دور از نور مستقیم خورشید و به دور از پیاز نگهداری کرد زیرا پیاز رشد جوانه زدن را در سیب زمینی تسریع خواهد کرد.



## چای سبز دشمن آلرژی های غذایی

پیش از این تاثیر چای سبز در بهبود علائم آلرژی تنفسی هم ثابت شده بود. با این حال در رابطه با مصرف چای سبز برخی نکات را به یاد داشته باشید:

افراد مبتلا به بیماری قلبی یا مشکلات قلبی - عروقی نباید این نوع چای را مصرف کنند.

زنان باردار و شیرده نباید بیش از یک یا دو فنجان در روز بنوشند زیرا کافئین می تواند باعث افزایش ضربان قلب شود.

با توجه به اثرات کافئین، در مصرف همزمان چای سبز و بعضی از داروها باید احتیاط کرد تا تداخل دارویی به وجود نیاید.

برخی مطالعات قابلیت چای سبز در جذب سطح بالایی از آلومینیوم بدن را نشان داده است.

این ویژگی برای بیماران مبتلا به نارسایی کلیوی مهم است زیرا آلومینیوم می تواند توسط بدن انباشته و در نتیجه ایجاد بیماری های عصبی کند.

ترکیبات این چای توانایی جذب آهن را داشته و مصرف بیش از حد آن می تواند باعث کاهش قابل توجه آهن در بدن شود.

آلرژی غذایی و حساسیت به برخی خوراکی ها، در دسر بسیاری از افراد است اما محققان می گویند خوردن برخی مواد غذایی می تواند بر نحوه واکنش سیستم ایمنی بدن به عوامل آلرژی زا تأثیر بگذارد و علائم حساسیت غذایی را کاهش دهد.

محققان دانشگاه شینشو در ژاپن می گویند چای سبز یکی از نوشیدنی هایی است که می تواند به افراد مبتلا به آلرژی کمک کند.

آنها در تست های آزمایشگاهی، ترکیبی را در چای سبز شناسایی کرده اند که گیرنده سلولی دخیل در تولید واکنش های آلرژیک را مسدود می کند.



## عادت های اشتباه در روزگار شیوع کرونا

**کار کردن با دستکش:** شاید فکر کنید کار کردن با دستکش شما را از کرونا در امان نگه می دارد؛ تا حدودی درست است اما نه وقتی که با همان دستکش به سطوح مختلف دست بزنید.



آلوده موجود در هوا روی موه های شما بنشیند و به دلیل نزدیکی موه ها به صورت، چشم و بینی و دهان، خیلی راحت وارد فضای ممنوعه شده و شما را درگیر بیماری کند.

کرونا سبک زندگی همه ما را تغییر داده و ما را با یک حواس جمعی دائمی عجب کرده است. به طوری که همیشه باید مراقب دست ها، لباس ها، سطوح و تماسمان با افراد مختلف باشیم.

اما در این بین برخی عادت های ساده و روزمره هستند که ممکن است از آنها غافل باشیم اما می توانند به شدت احتمال ابتلا به کرونا را بالا ببرند.

**جویدن ناخن ها:** میکروب های مختلفی روی ناخن های ما یافت می شوند و باکتری ها با قرار دادن دست ها در دهان به راحتی وارد بدن انسان خواهند شد. بنابراین اگر عادت به جویدن ناخن ها دارید هر چه زودتر این عادت را ترک کنید.

**دست زدن مکرر به موه:** ویروس کرونا ممکن است با دست های آلوده و یا از طریق ذرات

مثلاً اگر با دستکش، پول شمرده اید و بعد گوشی تان را لمس کرده اید و بعد پشت فرمان خودرو نشسته اید، به راحتی می توانید ویروس را از روی پول به موبایل و خودرویتان منتقل کنید.

**قرار دادن مسواک روی سطوح:** در هیچ شرایطی، مسواک نباید روی هیچ سطحی قرار بگیرد و این ممنوعیت در دوران شروع کرونا جدی تر هم می شود.

ممکن است ویروس به مسواک شما نفوذ کند و از طریق دهان وارد بدنتان شود. همیشه مسواک را در ظرفی به صورت ایستاده نگه دارید.

**خوردن غذا در ظرف مشترک:** استفاده از ظروف مشترک می تواند به راحتی ویروس را از فرد دیگری که در آن ظرف غذا خورده به شما و از شما به دیگران منتقل کند.



## ترس از دست دادن را جدی بگیرید



### ● عطیه میرزا امیری

#### کارشناس ارشد روانشناسی

بیشتر به خاطر ترس از اینکه هر چیزی که خودت فکر می کنی، عایدت نخواهد شد. این از دست دادن ها و فقدان ها تقریباً همیشه تخیلی بیش نیست.

چیزی که در این ترس مهم است این است که این ترس وجود بیرونی و واقعی ندارد، بلکه نوعی عذاب روانی خودساخته و یکی از بدترین توهم های ذهن ماست.

ترس از دست دادن یعنی همان تصور غیر منطقی، که همیشه به بقیه بیشتر از خودت خوش می گذرد یا مثلاً این تصور بچ که لحظه ناب زندگی درست نزدیک توست، اما این خودت هستی که تحویلش نمی گیری.

در واقع فرد در این ترس هر چیزی که به چشمش می آید یا هر موقعیتی را که می بیند، می خواهد تجربه کند و اگر آن را از دست دهد، احساس بدی به او هجوم می آورد.

ترس از دست دادن در حال تبدیل شدن به معضل بزرگی برای نسل ماست و دلیلش هم کاملاً مشخص است: نسل ما بیشترین گزینه ها را برای انتخاب دارد. در واقع ریشه مشکل از پارادوکس انتخاب آب می خورد. به همین خاطر است که هر چه زندگی شگفت انگیزتر می شود، ما کمتر می توانیم شاد باشیم.

مشکل آزاردهنده اینجاست که ترس از دست دادن فرصت تجربه اکنون را از آدمی می گیرد. شاید چنین چیزی برای تان عجیب باشد، چون فومو مردم را تحریک می کند تا آنجا که می توانند تجربه کسب کنند، اما در عین حال باعث می شود که آن تجربیات همه معنی و مفهوم شان را از

ماجرای این جایی شروع شد که با دوستانم دورهم نشستیم بودیم و هر کسی در مورد ترس هایش می گفت. چیزی که برایم عجیب آمد این بود که در آن جمع ۱۰ نفری تقریباً ۶ نفر، یعنی بیشتر از نصف حاضران، ترس از دست دادن داشتند.

از دست دادن آدم های نزدیک، دوستانشان یا هر موقعیتی که دوستش داشتند و خواستار به دست آوردن آن بودند. این برای من عجیب و حتی ناراحت کننده بود.

چرا باید ما ترس از دست دادن داشته باشیم؟ آیا این دلیل خاصی دارد؟ این ترس طبیعی است؟ این سوالات آنقدر در ذهنم جمع شد که با خواندن چند مقاله، توانستم اطلاعاتی در مورد این ترس، کسب کنم. و در این مقاله آن اطلاعات را با شما به اشتراک می گذارم.

### ■ ترس از دست دادن یعنی چه؟

به ترس از دست دادن فومو (Fear Of Missing Out - FOMO) هم می گویند. ترس از دست دادن یا همان فومو، یعنی نوعی تمایل اجباری به تجربه ای خاص یا بودن در جایی نه به خاطر بهره ای که می بری، بلکه

دست بدهند، زیرا مردم تحت تأثیر فومو تصمیماتی می گیرند که بر مبنای واقعیت تجربیات نیست، بلکه از روی توهماتی است که از آن تجربیات گرفته شده اند. وقتی دچار این ترس باشید، لذت بردن از تجربیات آرام آرام فراموشستان می شود چون در این شرایط لذت اصل نیست، تجمع تجربیات اصل است.

این گونه است که زندگی مبتلایان به فومو حسابی شلوغ می شود، اما در حال زندگی نمی کنند و از اکنون شان لذت نمی برند.

یکی از عمده مشکلاتی که گریبانگیر این افراد می شود وسواس فکری ناامیدکننده ای است که نسبت به تجربه یا کیفیت ها دارند. چرا که واقعیت امر این است که تجربیات این افراد فقط کمیت دارد و خبری از کیفیت نیست.

بنابراین وقتی با یک چیز با کیفیتی روبرو می شوند هم خبری از لذت بردن از آن کیفیت نیست. بلکه تنها در صدد اندوختن هستند.

مثالی که در مورد این ترس در بین دختران و پسران جوان وجود دارد و همین باعث شده است با آمار طلاق بسیار بالایی روبرو باشیم، این است که این افراد به محض دیدن فردی خوش ظاهر از خودشان می پرسند چطور باید به او نزدیک شوم، در حالی که اول باید سؤال های واضح دیگری از خودشان بپرسند، مثلاً اینکه آن فرد چه خصوصیاتی دارد؟ آیا می توانم از بودن در کنارش لذت ببرم؟ آیا می توانیم با هم کنار بیاییم؟ آیا اگر او هم مایل به برقراری رابطه باشد، می توانیم زوج شاد و خوشبختی باشیم؟ در ذهن این قبیل افراد جذاب بودن یک نفر برابر است با این میل که می خواهیم با او باشیم.

اگر بخواهیم یک اصطلاح عامیانه در مورد این افراد بگوییم این است که این مدل آدم ها به دلیل کم نیامدن از دیگران ترجیح می دهند که عقلشان در چشمشان باشد. همین می شود که به محض دیدن کسی که خصوصیات ظاهری خوبی دارد، همه کاری می کنند تا به دستش آورند. به عبارتی از هول حلیم در دیگ می افتند و شکست های زیادی می خورند.

### ■ چطور از این ترس خلاص شویم؟

برای اینکه از فومو خلاص شوید، اولین کار این است که کمالگرایی را در خودتان به تعادل برسانید. و برای این کار ابتدا باید توهماتی را که بر تصمیم گیری هایتان سایه افکنده اند، از بین ببرید. بدانید که هیچ جایی و هیچ رابطه ای نمی تواند کامل و بی نقص باشد.

بهتر و بدتر تا حد زیادی نسبی هستند و به چیزهای بسیار دیگری غیر از آنچه روی کاغذ یا در فضای مجازی می بینید، بستگی دارند. خیلی از چیزهایی که زندگی را خوب یا بد می کنند، غیر قابل پیش بینی و خارج از کنترل ما هستند.

این واقعیت را بپذیرید که بابت همه تجربیات بزرگی که در زندگی حاصل می شوند، باید هزینه هایی پرداخت شود. کسب این تجربیات نیازمند مایه گذاشتن و جان فشانی است. طبیعی است که گاهی مایل نباشید خودتان را به این تجربیات بسپارید، اما به این معنی نیست که لزوماً چیزی را از دست خواهید داد.

درواقع اگر خوب فکر کنید، می بینید که همیشه در حال از دست دادن چیزی هستید که بعضاً نداشتن آن چیز می تواند برای تان بهتر باشد.

### ... یافته های روانشناسی

#### قاتلی به نام استرس!



استرس مداوم منجر به تسریع در مرگ بیماران قلبی می شود.

همیشه شنیده ایم که استرس ریشه بسیاری از بیماری ها است اما حالا محققان دریافته اند که استرس مداوم ممکن است مرگ شما را جلو بیندازد! محققان نیوزیلندی دریافته اند افراد بزرگسالی که به استرس مداوم و اختلالاتی مثل افسردگی و اضطراب

مبتلا هستند، حدود چهار برابر بیشتر در معرض مرگ ناشی از بیماری قلبی و حدود سه برابر بیشتر در معرض مرگ ناشی از هر علتی در مقایسه با افراد بدون استرس قرار دارند. به همین دلیل متخصصان تأکید دارند پزشکان باید به طور منظم از بیماران شان در مورد استرس در زندگی شان سؤال کنند. دکتر رالف استوارت، پژوهشگر ارشد از دانشگاه اوکلند، می گوید: «بار تجمعی تنش روانی باعث افزایش خطر مرگ و میر در بیماران مبتلا به بیماری های قلبی می شود». به گفته محققان، با افزایش استرس، رفتارهای ناسالم افزایش یافته و بیماری قلبی هم تشدید می شود. به عنوان مثال فرد دچار استرس مداوم، سیگار می کشد، الکل می نوشد، پر خوری می کند، تحرک فیزیکی اش کمتر شده، دچار اضافه وزن یا دیابت می شود و در نتیجه در معرض خطر بالای بیماری قلبی قرار می گیرد.

### ... توصیه عاشقانه

#### ۲۴ ساعت طلایی



بحث و اختلاف در زندگی مشترک همیشه پیش می آید، اما مهم این است که بتوانید درست و منطقی رفتار کنید. رفتار درست، یعنی رفتاری از روی عقل و آرامش. بنابراین وقتی عصبانی هستید قبل از اینکه عملی انجام دهید یا بحث را دوباره باز کنید، چند ساعتی صبر کنید.

سرگرم شدن با یک کار کوچک مثل آشپزی یا پیاده روی هم می تواند خشم شما را تا حدی کاهش دهد. بهترین حالت این است که بگذارید ۲۴ ساعت از قائله بگذرد. ۲۴ ساعت زمان طولانی نیست اما به اندازه کافی برای حفظ آرامش و خون سردی کافی است. حتی یک ضرب المثل انگلیسی وجود دارد که می گوید قبل از عملی کردن هر تصمیمی، یک شب بخواب و بعد از بیدار شدن تصمیم بگیر. وقتی عصبانی می شوید خودتان نیستید و این روحیه خراب و هورمون های خشم هستند که به جایتان تصمیم می گیرند.

بعد از ۲۴ ساعت، سعی کنید با همسر تان عاقلانه و بدون بلند کردن صدا صحبت کنید و یک بار دیگر موضوع را از دید خودتان مطرح کرده و صحبت های او را بشنوید و سعی کنید با همدلی به راه حلی برای مشکل برسید.



## راه همدلی با فرزندان را پیدا کنید

• عطیه میرزاامیری

کارشناس ارشد روانشناسی



اکثر والدین به فکر امنیت جسمی و محیطی کودک هستند. اگر کودکشان زمین بخورد، نگران می‌شوند و به طرف او می‌شتابند. برای ثبت نام مهد کودک و مدرسه فرزندشان همه کاری می‌کنند تا در بهترین مدارس درس بخواند. اما کمتر والدی پیدا می‌شود که به بُعد مهمتر امنیت کودکش توجه کند.

بعد روانی کودک مراقبت بیشتری نیاز دارد. اما تا به حال برایتان این سوال پیش آمده که چطور می‌توان به کودک امنیت روانی داد؟ وقتی درباره امنیت روانی فکر می‌کنیم، باید به آنچه درون فرد و خانواده‌اش می‌گذرد توجه کنیم؛ چرا که بیشترین حالات درونی فرد به شدت تحت تأثیر روابط او با والدین، خواهر و برادر و دیگران است.

اصولا ارکان اساسی و مهم امنیت روانی در سال‌های اولیه رشد پایه‌ریزی می‌شود.

که اگر این پایه‌ها از ابتدا درست بنا نشوند، به احتمال زیاد کودک در سال‌های رشد با مشکلات گوناگونی مواجه می‌شود و حتی در بزرگسالی به یک سری از اختلالات شخصیتی دچار می‌شود، بنابراین اگر شالوده‌های روانی فرد محکم و استوار بنا شود، رشد عاطفی حال و آینده و امنیت درونی فرد بر اساس آن شکل می‌گیرد.

زمانی که کودک از همدلی اعضای خانواده برخوردار نباشد و به نیازهای پرورشی او رسیدگی نشود، احساس ناامنی می‌کند. اما پاسخ دادن به نیازهای کودک و راه همدلی با او چگونه است؟

حتی کودکی که ظاهراً شخصیت مستقلی دارد یا دانش آموز موفق است و دوستان زیادی دارد، اگر نتواند به پدر و مادرش تکیه کند در اعماق وجودش احساس ناامنی خواهد کرد، اما کودک به ظاهر وابسته‌ای که نیمه شب با نگرانی به اتاق خواب والدینش می‌رود یا در نبود آنها مرتب سراغشان را می‌گیرد، اگر بداند در مواقع نیاز می‌تواند به آنها تکیه کند، از درون احساس امنیت خواهد کرد. چنین کودکی نیازهای خود را به راحتی و بدون سانسور ابراز می‌کند؛ زیرا می‌داند والدینش به او پاسخ خواهند داد.

کودک باید بتواند در ۴ ماهگی بدون آن که کنترل خود را از دست دهد بر چیزهایی که می‌بیند، می‌شنود یا لمس می‌کند، تمرکز داشته باشد. اگر طفل قدرت تمرکز داشته باشد و در درون خودش احساس آرامش کند، می‌توان گفت که اولین سنگ بنای امنیت روانی او گذاشته شده است.

بنابراین ارتباط یکی از ارکان اصلی فرزندپروری، به وجود آوردن امنیت روانی در کودک است. همچنین اگر روابط، پیوسته یا عمیق نباشد باز هم در ایجاد حس ناامنی او موثر است.

اصولا کودکان بین ۶ تا ۱۸ ماهگی از طریق لیخن زدن، اخم کردن، غان و غون کردن و گریستن کم کم ارتباط غیر کلامی را یاد

به کودک فرصت لازم را برای بیان همه احساساتش نمی‌دهد. والدین و مربیان باید شنونده خوبی برای کودک باشند، با او همدلی و یاری‌اش کنند تا نگرانی‌ها و خواسته‌های درونی‌اش را بازگو کند.

### ۳- دلگرمی و اطمینان دادن به کودک

گام سوم در ایجاد امنیت عاطفی کودک دلگرم کردن اوست. کودکان می‌خواهند بدانند شما در مقام مادر و پدر برای محافظت از آنها چه می‌کنید. یعنی لازم است اقداماتی را که در منزل برای حفاظت و امنیت آنها انجام می‌دهید، توضیح دهید، البته بیان مطالب باید متناسب با درک عقلی کودک باشد.

### ۴- کمک به دیگران

سرانجام این که کودکان نیز مانند بزرگسالان از یاری رساندن به افراد نیازمند و کمک کردن به دیگران احساس رضایت و امنیت می‌کنند.

وقتی کودکان به طور مستقیم وارد عمل می‌شوند و نقش مثبت و سازنده خود را در کمک به مشکلات دیگران مشاهده می‌کنند، اعتماد به نفس و نیروی بیشتری کسب می‌کنند.

این چهار اصل در سنین مختلف تأثیری به سزا بر کودکان دارند، به ویژه بر کودکان مبتلا به مشکلات خاص مانند کم توان ذهنی و رشدی.

می‌گیرند.

وقتی کودک کمی بزرگ می‌شود و هنگامی که در می‌یابد می‌تواند بر اطرافیان تأثیر بگذارد، جزء مهمی از امنیت درونی را به دست می‌آورد.

کودکان در ۱۸ ماهگی علائم غیر کلامی یا به عبارتی، حالات چهره دیگران را به خوبی درک می‌کنند. کودک متوجه حالت درونی والدینش می‌شود و مطابق با وضعیت آنها رفتار می‌کند. بی‌تردید شناخت و استفاده از نشانه‌های غیر کلامی و کلمات برای حل مشکلات سهمی به سزا در تأمین امنیت درونی دارد.

### ۱- باهم بودن اعضای خانواده

اولین اصل در ایجاد امنیت این است که اعضای خانواده اوقاتی را کنار هم بگذرانند. به عبارت دیگر امنیت ما در درجه اول از همنشینی با افرادی حاصل می‌شود که بتوانیم در ارتباطی صمیمانه که بین مان برقرار می‌شود به آنها اعتماد و از زندگی با آنها به این احساس دست پیدا کنیم که در دنیایی امن و قابل اطمینان به سر می‌بریم.

### ۲- ابراز احساسات

والدین باید به فرزند خود کمک کنند تا احساسات، نگرانی‌ها و خواسته‌های خود را ابراز کنند و به این منظور باید به او فرصت دهند، با او همدلی و از او حمایت کنند. دلگرمی و اطمینان دادن سریع و شتاب‌زده،

### ... اشتباه‌های رایج

#### رفتار بد را نادیده بگیرید



دنیا را هم بگردید هیچ بچه‌ای را پیدا نمی‌کنید که هر از گاهی با ناله‌ها و غرغره‌هایش اعصاب پدر و مادرش را خرد نکند.

این بدخلق‌های گاه و بیگاه، بعضی وقت‌ها آنقدر والدین را بی‌تاب می‌کند که به سرعت تسلیم کودک می‌شوند و به خواسته او تن می‌دهند، غافل از اینکه چنین برخوردی، باعث تقویت رفتار کودک و ادامه یافتن غرغرها و بدخلق‌های او در آینده می‌شود.

کودکان به راحتی متوجه می‌شوند که کدام رفتارهایشان بیشتر توجه شما جلب می‌کند و آنها را به خواسته‌شان می‌رسانند. پس در دفعات بعد هم آن رفتار، یعنی غرغره و ناله و گریه و بدخلق را تکرار می‌کنند.

شاید سخت باشد، اما در مورد رفتارهایی که پر خاشگرانه نیستند مانند بدخلق یا گریه و ناله کردن باید با سکوت و بدون اینکه چیزی بگویید آنها را نادیده بگیرید.

اگر مقاومت کنید و در بی‌توجهی به رفتارهای نادرست ثبات داشته باشید، کودک متوجه بی‌نتیجه بودن تلاشش می‌شود و از آن دست می‌کشد.

### ... بچه‌ها و یافته‌ها

#### کم تحرکی در کودکی افسردگی در بزرگسالی



نداشتن فعالیت بدنی می‌تواند بر سلامت روانی کودکان در سال‌های بعدی زندگی تأثیر بگذارد. محققان انگلیسی متوجه شدند که نوجوانان ۱۲ تا ۱۶ ساله کم تحرک در ۱۸ سالگی و سال‌های بعدی آن بیشتر احتمال دارد، علائم افسردگی نشان دهند اما انجام مرتب فعالیت‌های ورزشی می‌تواند از ابتلا به افسردگی

پیشگیری کند. پژوهشگران در این مطالعه ۴ هزار نوجوان را برای مدت ۶ سال مورد بررسی قرار داده و ارتباطی میان فعالیت فیزیکی آن‌ها و رفتارهای بدون تحرک و علائم افسردگی پیدا کردند. گشت و گذار در اینترنت، وقت گذرانی با موبایل، انجام بازی‌های ویدیویی، تماشای تلویزیون و حتی کتاب خواندن مثال‌هایی از رفتارهای بدون تحرک هستند. نتایج این مطالعه حاکی از افزایش رفتارهای بدون تحرک و کاهش فعالیت‌های سبک در دوران نوجوانی بود که هر دو آن‌ها موجب بروز علائم افسردگی در ۱۸ سالگی و سال‌های بعدی آن شدند. بر اساس نتایج این مطالعه، انجام فعالیت‌های ورزشی متوسط تا شدید عامل پیشگیرانه‌ای برای ابتلا به افسردگی در سال‌های بعدی زندگی است. محققان می‌گویند ورزش با کاهش علائم افسردگی و افزایش عزت نفس ارتباط دارد.



## امروز در تاریخ

## استقرار یو تغالی هادر هر مز

چهارم ماه می ۱۵۱۵ پر تَغالی ها در جزیره ایرانی  
هرمز مستقر شدند و فصل تازه ای در تاریخ منطقه باز شد  
که عنوان آن را «مداخله غرب در خاور میانه و استعمار این  
منطقه» قرار داده اند که مهد تمدن بشر بوده است - فصلی  
که هنوز بسته نشده است.

## جنگ روزنامه‌های تهران بانیویورک تایمز

۱۳ اردیبهشت ۱۳۳۱ روزنامه های تهران به استثنای جراید محافظه کار به نام دفاع از میهن، جنگ با «نیویورک تایمز» را که دو روز پیش از آن در مقاله ای «ملی شدن نفت ایران» را یک اشتباه ایرانیان خوانده بود آغاز کردند و به حملاتی متقابل، به تاریخچه و مدیریت این روزنامه (نیو یورک تایمز) و ... پرداختند.

## اندشمندی که سیاست را از اخلاق جدا ساخت

سوم ماه می زادروز «نیکلو ماکیاولی» اندیشمند، سیاستمدار و نویسنده دوران رنسانس ایتالیاست که به سال ۱۴۶۹ در فلورانس به دنیا آمد و ۵۸ سال عمر کرد.

وی که نخست از هواداران مردمسالاری و محدود بودن قدرت رئیس کشور بود و به همین سبب هم به دستگاه حکومت راه یافته بود بعداً طرفدار قدرت مطلقه رئیس کشور شد و عقاید خود را در این زمینه در کتاب «شاهزاده» شرح داده است.

## آغاز اجرای قانون اساسی ژاپن

سوم ماه می ۱۹۴۷ قانون اساسی ژاپن - زمانی که این کشور در اشغال نظامی بود و اصول آن با نظر فاتحان جنگ تنظیم شده بوده به اجرا درآمد. این قانون در اصل نهم خود - حق دادن اعلان جنگ و لشکرکشی را از دولت سلب کرده است و نیروی نظامی ژاپن یک نیروی دفاع از خود تعریف شده است.

## ورود جت به خطوط مسافری

سوم ماه می سال ۱۹۵۲ یک جت مسافر بر انگلیسی ساخت کارخانه «دهاویلاند» از لندن به یوهانسبورگ مسافر حمل کرد و با این پرواز فصل تازه ای در صنعت هواپیمایی باز شد.

[www.iranianshistoryonthisday.com](http://www.iranianshistoryonthisday.com)

## قاب امر و



پخت نان خانگی در سمیرم / عکس از: زهرا باغبان - ایرنا

## سیرایه

آن دل که نتوانش دیده بدی، خون شد و رفت  
و ز دیده خون گرفته، بیرون شد و رفت  
روزی، به هوای عشق، سیری می کرد  
لیلی صفتی بدید و بیرون شد و رفت  
شعبه‌های

مطالعات

تکامل و حرکت، مبنا و پیش فرض کل وجود است.

**انگلس**

کسی که عزمی راسخ دارد، جهان را مطابق میل خویش عوض می کند.

**گوته**

## سودو کو

					۶		۱	۸
۹			۲					۶
	۴					۲	۵	
	۲		۶			۴		
۴		۹				۶		۵
		۱			۴		۲	
	۳	۲					۷	
۵					۲			۴
۸	۶		۱					

۳	۱	۷	۹	۴	۸	۵	۲	۶
۵	۲	۶	۳	۱	۷	۹	۴	۸
۹	۴	۸	۵	۲	۶	۳	۱	۷
۷	۳	۱	۸	۶	۹	۴	۵	۲
۴	۹	۵	۷	۳	۲	۸	۶	۱
۸	۶	۲	۱	۵	۴	۷	۳	۹
۲	۷	۳	۴	۸	۱	۶	۹	۵
۱	۵	۹	۶	۷	۳	۲	۸	۴
۶	۸	۴	۲	۹	۵	۱	۷	۳

حل ۲۷۲۴

## جدول شرح در متن

انتر معروف	م	ب	فایق کوچک چوبی	بز گوهی	لوس	سرهای بسیار
آندره زید	↓	↓	نوهی یقه	طییب	ضامات کالا	شدید
فرهم بوهیم	↓	↓	↓	↓	↓	↓
فانده حد و مرز	↓	↓	↓	↓	↓	↓
کشته ییصدا	↓	↓	↓	↓	↓	↓
چند سهیم	↓	↓	↓	↓	↓	↓
رسوم	↓	↓	↓	↓	↓	↓
ماه سرد	↓	↓	↓	↓	↓	↓
زندگی کن	↓	↓	↓	↓	↓	↓
درنگ	↓	↓	↓	↓	↓	↓
غافک بارسلونا	↓	↓	↓	↓	↓	↓
و	↓	↓	↓	↓	↓	↓
وال	↓	↓	↓	↓	↓	↓
نام دخترانه	↓	↓	↓	↓	↓	↓

## چهل سال پیش در همین روز

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز شنبه ۱۳ اردیبهشت ماه ۱۳۵۹  
(برابر با ۱۷ جمادی الثانی ۱۳۰۰، ۳۰ مه ۱۹۸۰) نقل شده است

## رژه روحانیون مسلح از برای امام

عصر یروز، مراسم رژه پرشکوه روحانیون مسلح و رانندگان تاکسی شهرستان قم که به تهران آمده بودند، به مناسبت سالگرد شهادت آیت الله مطهری از برابراقامتگاه امام خمینی، رهبر انقلاب و بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران انجام شد.

رانندگان تاکسی شهرستان قم، ابتدا در گورستان بهشت زهرا بر مزار شهدای انقلاب فاتحه خواندند و پس از شرکت در نماز جمعه، در دانشگاه تهران عصر دیروز از برابر اقامتگاه امام با نظم خاصی در حالیکه شعارهای انقلابی می دادند، عبور کردند.

اجرای اصلاحات ارضی اسلامی از چند روز دیگر  
آغاز می‌شود

ظرف چند روز آینده اجرای اصلاحات ارضی اسلامی آغاز خواهد شد. این مطلب را رضا صفهانی معاون وزارت کشاورزی و عمران روستایی در یک گفتگوی اختصاصی با خبرنگار اطلاعات اعلام کرد. وی گفت طرح اصلاحات ارضی اسلامی در جلسه ۲۶ فروردین ماه گذشته به تصویب نهایی شورای انقلاب رسید و برای اجرا به وزارت کشاورزی ابلاغ شد.

## تصمیمات جدید دانشگاه‌های ایران پایان رساندن نیمسال تحصیلی

دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی کشور در آستانه دومین هفته بازگشایی مجدد خود، هنوز در تکاپوی اندیشیدن تمهیداتی برای پایان ترم ۱۵ خرداد هستند. اکثر دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی تصمیم گرفته‌اند امکانات آموزشی خود را مصروف دانشجویانی که نیم سال آخر تحصیلی خود را می‌گذرانند بکنند و در همین حال برخی از دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی از جمله دانشگاه صنعتی شریف اعلام نموده‌اند که خاتمه ترم ۱۵ خرداد عملی نیست و نیمسال تحصیلی را ادامه خواهند داد.

اجساد کماندوهای آمریکائی فردابه  
زور بخ حمل خواهد شد

عصر روز پنجشنبه اسقف کاپوچی به اتفاق چند تن از دانشجویان مسلمان پیرو خط امام و اعضای وزارت امور خارجه در پزشکی قانونی حضور یافتند و از اجساد کماندوهای آمریکائی که در جریان تجاوز نافرجام آمریکا به ابان کشته شده بودند بازدید به عمل آوردند.

اسقف کاپوچی به دعوت دولت ایران برای تحویل اجساد کماندوهای آمریکائی به صلیب سرخ بین المللی به ایران آمده‌است در جمع خبرنگاران حاضر شد و اظهار داشت: که اجساد کماندوهای آمریکائی که در جریان تجاوز نافر جامر یکا به ایران کشته شده‌اند روز یکشنبه (فردا) در زوریخ تحویل صلیب سرخ بین المللی داده خواهد شد.

آخرین تحولات در ماجرای گروه‌گنجیری  
ایرانی‌ها در لندن

لندن - خبرگزاری‌ها - به گزارش اسکاتلند یارد چندین فرد مسلح که به نظر می‌رسد ایرانی باشند روز چهارشنبه به زور وارد سفارت ایران در لندن شده و نگهبان انگلیسی سفارتخانه راه گروگان گرفتند.

سخنگوی اسکاتلند یارد اظهار داشت در داخل ساختمان سه طبقه سفارت شلیک چندین گلوله به گوش رسید و ۲۰ تن کارکنان سفارت و نیز خبرنگار بی - بی - سی و یک پلیس به گروگان گرفته شدند.

بلافاصله پس از حمله به سفارت پنجاه افسر پلیس متحمله تک تیراندازان و کارآگاهان جوخه ضد تروریست اسکاتلند یارد سفارت را به محاصره خود درآوردند.

### قرار بودیل حافظ را منفجر کنند

صبح روز پنجشنبه به مأموران کلانتری مرکز اطلاع داده شد زیر پل هوائی خیابان حافظ بمبی کار گذاشته شده با این اطلاع مأموران کلانتری موضوع را به مرکز پلیس تهران در میان گذاشتند و برای پیشگیری از حادثه احتمالی مانع عبور اتومبیل‌ها از روی پل هوائی شدند.

لحظاتی بعد مأموران خنثی‌کننده بمب به محل یاد شده رفتند و بمبی را که در مقابل بیمارستان نجمیه کار گذاشته شده بود پس از خنثی کردن از زیر پل خارج کردند.